



Københavns Firma Sport inviterer til

LADIES IN ACTION

Onsdag den 18. maj 2022 kl. 17.00

Kalder alle kvinder. Vi er klar med et fantastisk program til en aktiv og sjov aften – kun for kvinder. Tag dine veninder, kolleger eller familiemedlemmer med onsdag d. 18. maj, hvor I vil blive forkælet med sjove aktiviteter, højt humør og lækker mad. Alle kan være med!

 Søg på:
København Firma Sport

www.koebenhavnsfirmasport.dk



KØBENHAVNS
FIRMA SPORT

Sted

Grøndal Multicenter,
Hvidkildevvej 64,
2400 København NV

Program

17.00: Alle mødes i Simgolf.
17.30 – 19:55: Tre aktiviteter á 45 minutter.
20.15: Spisning og spændende oplæg.
Drikkevarer kan købes i baren

Oplæg: Motion på arbejdspladsen

Aktivitetspauser er nutidens alternativ til rygepauser. Under middagen vil udviklingskonsulent Rikke Line Klockars-Jensen fortælle om, hvordan arbejdspladser har ændret syn på motion i arbejdstiden og fået øget opmærksomhed på, at vi skal passe på vores krop for at kunne holde til et langt arbejdsliv.

Der er gevinster at hente for både individ, arbejdsplads og samfund.



IRSK DANS

Den glade og rytmiske musik gør det sjovt at danse irsk dans. Vi arbejder med grundtrin, stil og danseglæde og lærer nogle af de traditionelle irske gruppedanse kaldet ceili- danse. Céilí betyder fest på gælisk, og netop ved sociale sammenkomster har det været populært at danse sammen i den irske kultur.

Instruktør: Marianne Green



RUL & STRÆK DIG GLAD

Bliv klog på din krop og lær en effektiv og enkel måde at løsne og behandle dine spændinger i kroppen med selvmassage. Mærk det dejlige velvære, som spreder sig i kroppen – man kan blive lidt afhængig. Du får kyndig instruktion i myofascial release/ Triggerpoint terapi med små bolde.

Instruktør: Helen Bergstrøm



SILENT GROOVE

Med høretelefoner kommer du lynhurtigt ind i musikken. Du lukker hele verden ude, og er inde i en musisk lydboble med det samme – du kan simpelthen ikke lade være med at danse. Med GROOVE får du en bedre fornemmelse af din krop og kroppens formåen.

Instruktør: Mette Oscar Petersen

Pris og tilmelding

Pris for hele arrangementet: 125 kr. pr person.
Alle kvinder over 18 er velkomne - kræver ikke medlemskab.

Ønsker du/I at deltage, så send en mail til annedehn@privat.dk med dit navn, firma samt hvem du evt. deltager sammen med.

Spørgsmål kan rettes til Anne Dehn på tlf.: 22 79 13 04 eller Poul-Erik Ooppelstrup på tlf.: 20 77 37 01

Vi glæder os meget til en sjov og aktiv aften i selskab med jer!

 Søg på:
København Firma Sport

www.koebenhavnsfirmasport.dk

MENU

Små happer med ost og krydret pølse, toppet med grøn pesto
Bønnesalat med nødder og urter
Den skønneste salat med korn, perlebyg og frugt
Marineret kylling på spyd

Dessert:
Pink flødeboller, kaffe og the.



KØBENHAVNS
FIRMA SPORT